

La rehabilitación física de los adultos mayores que padecen de artritis en la comunidad San Pedro en el municipio Guantánamo

The physical rehabilitation of older adults suffering from arthritis in the San Pedro community in Guantánamo municipality

Niurka Terrero-Caboverde¹, Ormides Cascaret-Massó²

¹ M. Sc Prof. Asist: INDER Municipal. Guantánamo, Cuba. nterreroc@gtmo.uccfd.cu

² Lic. Prof. Inst: INDER Municipal. Guantánamo, Cuba. ormides@gtmo.uccfd.cu

Fecha de recepción: 2de mayo de 2012

Fecha de aceptación: 14 de junio de 2012

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo la elaboración de ejercicios físicos, en el hogar, destinados a potenciar la rehabilitación física de los miembros superiores: de los longevos que padecen de artritis, que no participan en los círculos de abuelos de la comunidad San Pedro en el municipio Guantánamo; para lo cual se seleccionaron a 10 ancianos como muestra del proceso de investigación que se desarrolla. Se utilizaron varios métodos, del nivel teórico: histórico y lógico; analítico y sintético; hipotético y deductivo; del nivel empírico: la observación; la entrevista; la revisión documental; la consulta a especialistas, la encuesta para evaluar la amplitud de movimientos en los adultos mayores, del nivel matemático se utilizó la técnica del cálculo porcentual. Los ejercicios físicos elaborados se convierten en un importante instrumento para los profesionales que atienden el trabajo comunitario dirigido a disminuir los síntomas artríticos en el adulto mayor de la comunidad San Pedro en el municipio Guantánamo.

Palabras claves: Rehabilitación Física; Artritis; Comunidad; Adulto mayor; Municipio San Pedro; Ejercicios Físicos

ABSTRACT

The present work aims at the elaboration of physical exercises, in the home, aimed at enhancing the physical rehabilitation of the upper limbs of the arthritis sufferers who do not participate in the grandparent circles of the San Pedro community in the municipality

Guantanamo, for which 10 elders were selected as a sample of the research process being developed. In order to fulfill this purpose, several methods were used, among them the theoretical level: historical and logical; Analytical and synthetic; Hypothetical and deductive; of the empirical level: observation; the interview; document review; the consultation to specialists, the survey to evaluate the amplitude of movements in the elderly, of the mathematical level was used the technique of the percentage calculation. The elaborated physical exercises become an important instrument for the professionals that attend the community work directed to reduce the arthritic symptoms in the older adult of the San Pedro community in the Guantánamo municipality.

Key words: Physical rehabilitation; Arthritis; Community; Elderly; San Pedro Municipality; Physical Exercises

INTRODUCCIÓN

En Guantánamo se han desarrollado diferentes investigaciones en torno a la actividad física con el adulto mayor, las cuales aportan elementos importantes sobre la influencia del ejercicio físico y las actividades complementarias en el mejoramiento general de los longevos.

Por otra parte, el programa sobre el desarrollo de la actividad física con la tercera edad orientado por el INDER, a pesar de plantear que no se puede encasillar a este grupo etéreo específicamente en una forma organizativa o nombre, y que cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando permita cumplir los objetivos planteados; no obstante, las actividades que propone se dirigen a dar atención determinada solo a los longevos que están incorporados a los círculos de abuelos.

Los conocimientos existentes sobre el proceso de envejecimiento de forma general, ofrecen las vías para el desarrollo de la actividad física con este grupo etéreo; a pesar de esto, en estos trabajos no se abordan las principales características biopsicosociales de los longevos enfermos de artritis, ni la influencia negativa de esta enfermedad en su organismo.

En el caso de los nacionales, centran sus investigaciones en aquellos que se insertan en los círculos de abuelos y no presentan métodos de rehabilitación que puedan desarrollar en sus hogares, teniendo en cuenta las particularidades y contingencias de los mismos.

Lo anterior se pudo comprobar en la investigación preliminar realizada en el año 2009 durante los meses de septiembre a noviembre en el Consejo Popular Sur Isleta de la ciudad de Guantánamo, en la que se entrevistaron un total de 19 adultos mayores enfermos de

artritis, así como al personal que atiende el área, (una enfermera y un técnico deportivo que atiende los círculos de abuelos).

Los estudios realizados y los métodos que se utilizaron en todo el proceso de investigación nos permitió identificar algunas situaciones problemáticas como:

1- Los ancianos enfermos de artritis de esta comunidad, exhiben síntomas como dolor, imperfecciones y pérdida de la flexibilidad, que afectan su salud e influyen de forma negativa en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

2- La enfermera y el profesor de Cultura Física que atienden a los longevos de la comunidad, se limitan a desarrollar la terapia física asistida solamente en aquellos que provienen de los hospitales y que por razones de inmovilidad lo requieren.

3- Los longevos que padecen de artritis en la comunidad San Pedro que no participan en los círculos de abuelos, no disfrutan de ningún programa rehabilitador que ayude a la merma de los síntomas derivados de la artritis.

Para dar solución a la problemática a la que se hace referencia se propone elaborar ejercicios físicos destinados a potenciar la rehabilitación física en el hogar de los miembros superiores de los longevos que padecen de artritis en la comunidad San Pedro.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron los diferentes métodos científicos del nivel teórico, empírico y matemático que nos permitieron hacer una caracterización del objeto de estudio y para diagnosticar el problema existente.

DESARROLLO

La rehabilitación es un proceso complejo que resulta de la aplicación integrada de muchos procedimientos para lograr que el individuo recupere su estado funcional óptimo, tanto en el hogar como en la comunidad en la medida que lo permita la utilización apropiada de todas sus capacidades residuales.

Principios en la rehabilitación del adulto mayor.

- Mantener la máxima movilidad.
- Mantener o restaurar la independencia en actividades de la vida diaria.
- Desde el inicio, del tratamiento, obtener la confianza y cooperación del paciente.
- Crear una atmósfera razonablemente esperanzadora y optimista.
- Aplicar tratamientos simples e individualizados.
- Efectuar las sesiones terapéuticas por cortos períodos de tiempo.
- Integración de todo el personal de asistencia.

Ejercicios para la articulación del hombro.

La limitación del movimiento del hombro y la falta de estabilidad son causas muy frecuentes en los longevos enfermos de artritis, lo cual conduce a la aparición del dolor y tardanza para la recuperación de la movilidad de la articulación escápulo humeral.

La limitación de esta articulación causada por la enfermedad, se mejora mediante la movilización de la escápula, a través de determinados movimientos contra resistencia.

Estos ejercicios tienen como objetivo mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos que intervienen en los movimientos principales en las articulaciones.

Principales movimientos que realiza esta articulación y músculos que actúan:

Flexo extensión: músculos actuantes, deltoides, pectorales mayores, coracobranquial, bíceps braquial, dorsal redondo y mayor.

Abducción: deltoides, supraespinoso.

Adducción: pectorales mayores, dorsales ancho y redondo mayor.

Estos se realizarán con una frecuencia que dependerá de la semana en que se encuentren realizando los ejercicios a partir de su comienzo.

Ejercicio # 1.

Título: Flexiones de codos.

Objetivo: fortalecer los músculos de los hombros a través de las flexiones de codos con la ayuda del peso del cuerpo.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repetición.

Desarrollo: partiendo de la posición inicial de bipedestación, se pondrán las piernas en esparrancas al ancho de los hombros, con los brazos extendidos hacia el frente, las manos las apoyaran en la pared, se realizarán flexiones de codo de forma pausada controlando el movimiento.

Variante: en cada ejecución el abuelo deberá hacer un conteo de cada ejercicio en voz alta, junto con el familiar que se encuentre presente y el abuelo deberá combinarlos con ejercicios respiratorios moderados.

Ejercicio # 2.

Título: levantar lentamente los brazos sin separarlos.

Objetivo: fortalecer los músculos de los deltoides, levantando lentamente los brazos sin separarlos, ayudando el lado afecto con el bueno.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repetición.

Desarrollo: partiendo de la posición inicial de sedestación en una silla, con las piernas flexionadas, entrelazar los dedos al frente con las palmas hacia adentro, con los brazos extendidos, levantar lentamente los brazos sin separarlos, hasta quedar verticales con el tronco, mantener la posición por 5 segundos, luego bajarlas lentamente.

Variante: en cada ejecución el abuelo deberá hacer un conteo de cada ejercicio en voz alta, junto con el familiar que se encuentre presente y el abuelo deberá combinarlos con ejercicios respiratorios moderados.

Ejercicio # 3.

Título: dedos al frente, con las palmas hacia afuera.

Objetivo: fortalecer los músculos deltoides y trapecios de los brazos, levantando lentamente los brazos sin separarlos, ayudando el lado afecto con el bueno.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repetición.

Desarrollo: partiendo de la posición inicial de sedestación en una silla, con las piernas flexionadas, entrelazar los dedos al frente con las palmas hacia afuera, con los brazos extendidos, levantar lentamente los brazos sin separarlos, hasta quedar verticales con el tronco, mantener la posición por 5 segundos, luego bajarlas lentamente.

Variante: en cada ejecución el abuelo deberá hacer un conteo de cada ejercicio en voz alta, junto con el familiar que se encuentre presente y el abuelo deberá combinarlos con ejercicios respiratorios moderados.

Principales movimientos que realizan las manos y músculos que actúan.

Flexión palmar de la mano: palmar largo, flexor lunar y radial del carpo, flexores de los dedos y largo del pulgar.

Flexión dorsal de la mano: extensores radiales, largos y breves, extensor lunar del carpo, todos los extensores de los dedos.

Aducción de la mano: extensor lunar del carpo flexor lunar del carpo.

Abducción de la mano: extensores radiales, palmar largo.

Flexión de los cuatro dedos: flexor superficial y profundos, interóseos y flexor breve del meñique.

Extensión cuatro dedos: extensor común de los dedos, del índice y del meñique.

Abducción de los dedos: interóseos dorsales.

Aducción de los dedos: interóseos palmares.

Flexión del dedo pulgar: flexor largo y breve del pulgar.

Extensión del dedo pulgar: extensor largo y breve del pulgar.

Abducción del pulgar: extensor largo y breve del pulgar.

Los ejercicios para disminuir las deformidades cubitales de esta extremidad, están dirigidos a las articulaciones más afectadas (interfalángicas proximales; metacarpo falángicas y radiocarpianas).

Ejercicio # 1.

Título: dedos apretados.

Objetivo: fortalecer los músculos palmar largo, flexor lunar y radial del carpo, flexores de los dedos y largo del pulgar, ayudando el lado afecto con el bueno.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repeticiones.

Desarrollo: desde la posición inicial de sedestación, entrelazar los dedos y apretarlos lo más posible, manteniéndolos juntos, levantando los codos, sin separar las palmas de las manos.

Variante: en cada ejecución el abuelo deberá combinarlos con ejercicios respiratorios moderados, junto con el familiar que se encuentre presente.

Ejercicio # 2.

Título: levantar las palmas de las manos.

Objetivo: fortalecer los músculos extensores radiales, largos y breves, extensor lunar del carpo, todos los extensores de los dedos, ayudando el lado afecto con el bueno.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repeticiones.

Desarrollo: desde la posición inicial de bipedestación, con las manos abiertas y apoyadas, en una mesa o silla, levantar las palmas de las manos y realizar extensión de los dedos.

Variante: en cada ejecución el abuelo deberá combinarlos con ejercicios respiratorios moderados, junto con el familiar que se encuentre presente.

Ejercicio # 3.

Título: desplazar los dedos.

Objetivo: fortalecer los músculos extensores radiales, largos y breves, extensor lunar del carpo, todos los extensores de los dedos, ayudando el lado afecto con el bueno.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repeticiones.

Desarrollo: desde la posición inicial de bipedestación con las manos abiertas y apoyadas, en una mesa o silla, el cuerpo ligeramente apoyado en esta, desplazar los dedos en dirección al dedo meñique, luego separar uno por uno del dedo meñique. Combinándolos con ejercicios respiratorios.

Variante: en cada ejecución el abuelo deberá combinarlos con ejercicios respiratorios moderados, junto con el familiar que se encuentre presente.

Ejercicios respiratorios.

Estos ejercicios tienen como objetivos.

- Lograr ventilación adecuada, lo más normal posible con un gasto energético mínimo.
- Evitar la aparición de enfermedades bronquiales y pulmonares.
- Fortalecer los pulmones.

Ejercicio # 1.

Título: inspirar por la nariz.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repeticiones.

Desarrollo: desde la posición inicial de sedestación, con las rodillas juntas y las manos entrelazadas detrás de la nuca. Inspirar por la nariz. Mover suavemente los codos hacia atrás y espirar, el familiar que se encuentre en el momento podrá conducirles los codos.

Ejercicio # 2.

Título: cuerpo suave.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repeticiones.

Desarrollo: desde la posición inicial de sedestación, con las rodillas juntas y las manos entrelazadas detrás de la nuca. Inspirar por la nariz. Mover el cuerpo suavemente hacia delante, espirar el familiar que se encuentre en el momento podrá conducirles los codos.

Ejercicio # 3.

Título: flexión lateral.

Música: utilizar música acorde con la edad del paciente.

Método: repeticiones.

Desarrollo: desde la posición inicial de sedestación, con una mano en la cintura y la otra por encima de la cabeza. Inspirar profundamente. Flexionar lateralmente el cuerpo, espirando suavemente. (Cambiar la posición de las manos).

Recomendaciones para la familia:

- Brindar ayuda a los abuelos con artritis.
- Participar en el proceso de rehabilitación.
- Estimular la autoestima del abuelo.
- Fomentar la incorporación de los ancianos a las actividades de carácter social.
- Eliminar o modificar la existencia de barreras arquitectónicas, desniveles, obstáculos físicos y problemas de iluminación.
- Prepararse en todo lo relacionado con la artritis para ayudar a su familiar en la rehabilitación desde el hogar.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en el proceso investigativo permite concluir planteando que:

1. Los resultados obtenidos dan muestra de la necesidad de establecer ejercicios físicos destinados a potenciar la rehabilitación física de los longevos que padecen de artritis desde la comunidad por no ser atendida hasta el momento en la de San Pedro del municipio Guantánamo.
2. Los ejercicios físicos elaborados se convierten en un instrumento de trabajo para los profesionales que atienden la comunidad, para disminuir la aparición de los síntomas artríticos en los longevos.
3. Los especialistas, en este caso, licenciados en Cultura Física, fisiatras, reumatólogos, enfermeras y rehabilitadores, evaluaron satisfactoriamente los ejercicios físicos propuestos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Actividad física y artritis. Disponible en <http://orthoinfo.aaos.org/>.

Agramonte del Sol (2004) *Programa de enfermedades no transmisibles.*

La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Colectivo de autores (2008) *Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor.* INDER, la Habana.

Colectivo de autores (2005) *Reumatología* tomo I. La Habana: Editorial Ciencia Médicas

Colectivo de Autores. (2006). *Ejercicios Físicos y Rehabilitación.* Centro de

Actividad Física y Salud. ISCF Manuel Fajardo. La Habana, Editorial Deportes.

Chacón Andrés (2006), *El ejercicio físico y las actividades complementarias. Su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor* (Trabajo de diploma).